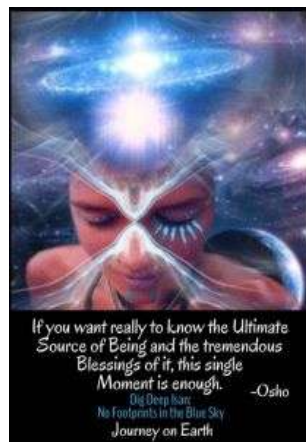


## Kriya Yoga Nusantara

---

### Teknik Untuk Merubah Suasana Hati Dengan Kembali Kepada Sumber

Posted on [Agustus 31, 2016](#)



( Setelah ribuan tahun, kitab kuno Vigyana Bhairava Tantra pertama kali dibabarkan untuk umum oleh OSHO. Belakangan buku ini di publish dengan judul “The Book of Secrets”. Vigyana Bhairava Tantra berisi 112 teknik yang diberikan oleh Shiva kepada Parvati. Sutra berikut ini adalah Teknik Untuk Merubah Suasana Hati Dengan Kembali Kepada Sumber)

Teknik kedua belas:

**KETIKA SUASANA HATI BURUK ATAU BAIK TERHADAP SESEORANG MUNCUL, JANGANLAH ARAHKAN ITU PADA ORANG YANG BERSANGKUTAN, TAPI TETAPLAH TERPUSAT.**

The twelfth technique:

**WHEN A MOOD AGAINST SOMEONE OR FOR SOMEONE ARISES, DO NOT PLACE IT ON THE PERSON IN QUESTION, BUT REMAIN CENTERED.**

Jika kebencian muncul terhadap seseorang atau cinta muncul untuk seseorang, apa yang kita lakukan? Kita memproyeksikannya pada orang itu. Jika engkau merasa benci kepadaku, engkau melupakan dirimu sepenuhnya dalam kebencianmu; hanya aku yang menjadi obyekmu. Jika engkau merasakan kasih kepadamu, engkau melupakan dirimu sepenuhnya; hanya aku saja yang menjadi obyek. Engkau memproyeksikan cinta atau benci atau apapun kepadaku. Engkau lupa sepenuhnya akan pusat dalam dirimu; orang lain yang menjadi pusat. Sutra ini mengatakan ketika kebencian timbul atau cinta timbul, atau setiap suasana hati baik atau buruk terhadap siapa pun, janganlah memproyeksikan itu kepada orang yang bersangkutan. Ingat, engkau adalah sumber darinya.

If hate arises for someone or against someone, or love arises for someone, what do we do? We project it on the person. If you feel hate toward me, you forget yourself completely in your hate; only I become your object. If you feel love toward me, you forget yourself completely; only I become the object. You project your love or hate or

whatsoever upon me. You forget completely the inner center of your being; the other becomes the center. This sutra says when hate arises or love arises, or any mood for or against anyone, do not project it on the person in question. Remember, you are the source of it.

Aku mencintaimu – perasaan normalnya ialah bahwa engkau adalah sumber cintaku. Sebenarnya bukan begitu. Akulah sumbernya, engkau hanyalah layar dimana aku memproyeksikan cintaku. Engkau hanyalah layar; aku memproyeksikan cintaku padamu dan aku mengatakan bahwa engkau adalah sumber cintaku. Ini bukan fakta, ini adalah fiksi. Aku menarik energi cintaku dan memproyeksikannya padamu. Dalam energi cinta yang diproyeksikan kepadamu, engkau menjadi indah. Engkau mungkin tidak indah untuk orang lain, engkau mungkin benar-benar menjijikkan untuk orang lain. Mengapa? Jika engkau adalah sumber cinta maka semua orang akan merasa sayang kepadamu, tetapi engkau bukan sumbernya. Aku memproyeksikan cinta, maka engkau menjadi indah; seseorang memproyeksikan kebencian, maka engkau menjadi menjijikkan. Dan orang lain tidak memproyeksikan apa-apa, dia tidak peduli; ia mungkin bahkan tidak melihatmu. Apa yang terjadi? Kita memproyeksikan suasana hati kita sendiri pada orang lain.

I love you – the ordinary feeling is that you are the source of my love. That is not really so. I am the source, you are just a screen on which I project my love. You are just a screen; I project my love on you and I say that you are the source of my love. This is not fact, this is fiction. I draw my love energy and project it onto you. In that love energy projected onto you, you become lovely. You may not be lovely to someone else, you may be absolutely repulsive to someone else. Why? If you are the source of love then everyone will feel loving toward you, but you are not the source. I project love, then you become lovely; someone projects hate, then you become repulsive. And someone else doesn't project anything, he is indifferent; he may not even have looked at you. What is happening? We are projecting our own moods upon others.



Itulah sebabnya, jika engkau sedang berbulan madu, bulan terlihat indah, ajaib, mengagumkan. Tampaknya seluruh dunia berbeda. Dan pada malam yang sama, hanya untuk tetanggamu, keajaiban malam ini mungkin sama sekali tidak terjadi. Anaknya telah meninggal – maka bulan yang sama hanya kesedihan, tak tertahankan. Namun bagimu itu adalah mempesona, menarik; ini menjengkelkan. Mengapa? Apakah bulan itu sumber atau apakah bulan hanya sebuah layar dan engkau memproyeksikan dirimu sendiri?

That is why, if you are on your honeymoon, the moon looks beautiful, miraculous, wonderful. It seems that the whole world is different. And on the same night, just for your neighbor, this miraculous night may not be in existence at all. His child has died – then the same moon is just sad, intolerable. But for you it is enchanting,

fascinating; it is maddening. Why? Is the moon the source or is the moon just a screen and you are projecting yourself?

Sutra ini mengatakan, KETIKA SUASANA HATI BURUK ATAU BAIK TERHADAP SESEORANG MUNCUL, JANGANLAH ARAHKAN ITU PADA ORANG YANG BERSANGKUTAN, – atau pada objek tersebut. Tetaplah terpusat. Ingatlah bahwa engkau adalah sumbernya, jadi jangan bergerak ke orang lain, bergeraklah ke sumbernya. Ketika engkau merasa benci, jangan pergi ke obyeknya. Pergilah ke titik darimana kebencian itu datang. Pergilah tidak ke orang yang dituju, tapi ke pusat darimana ia datang. Bergeraklah ke pusat, pergilah ke dalam. Gunakan benci atau cinta atau marah atau apa pun sebagai perjalanan menuju pusat batinmu, ke sumbernya. Bergeraklah ke sumbernya dan tetaplah berpusat di sana.

This sutra says, WHEN A MOOD AGAINST SOMEONE OR FOR SOMEONE ARISES, DO NOT PLACE IT ON THE PERSON IN QUESTION – or on the object in question. Remain centered. Remember that you are the source, so do not move to the other, move to the source. When you feel hate, do not go to the object. Go to the point from where the hate is coming. Go not to the person to whom it is going, but to the center from where it is coming. Move to the center, go within. Use your hate or love or anger or anything as a journey toward your inner center, to the source. Move to the source and remain centered there.

Cobalah! Ini adalah teknik psikologis yang sangat, sangat ilmiah. Seseorang telah menghinaimu – kemarahan tiba-tiba meletus, engkau gelisah. Kemarahan mengalir ke arah orang yang telah menghinaimu. Sekarang engkau akan memproyeksikan seluruh kemarahan ini kepadanya. Dia tidak melakukan apa-apa. Jika dia telah menghinaimu, apa yang telah dilakukannya? Dia baru saja menusukmu, ia telah membantu kemarahanmu untuk bangkit – tapi kemarahan adalah milikmu. Jika ia pergi ke Buddha dan menghinaNya, dia tidak akan mampu menciptakan kemarahan apapun dalam diriNya. Atau jika dia pergi kepada Yesus, Yesus akan memberinya pipi lainnya. Atau jika dia pergi ke Bodhidharma, Ia akan mengaum dengan tawa. Jadi itu tergantung.

Try it! This is a very, very scientific, psychological technique. Someone has insulted you – anger suddenly erupts, you are feverish. Anger is flowing toward the person who has insulted you. Now you will project this whole anger onto him. He has not done anything. If he has insulted you, what has he done? He has just pricked you, he has helped your anger to arise – but the anger is yours. If he goes to Buddha and insults him, he will not be able to create any anger in him. Or if he goes to Jesus, Jesus will give him the other cheek. Or if he goes to Bodhidharma, he will roar with laughter. So it depends.

Next time Anger happens, you just be  
a Watcher, you just be a Witness.  
You don't get Identified with the Anger.  
Don't say, 'I am Angry.'  
Just see it happening as if it is  
happening on a TV screen.  
Look at yourself as if you are looking  
at somebody else. -Osho

The Tantra Vision,  
Vol. 1 Chapter #6  
I am a destroyer



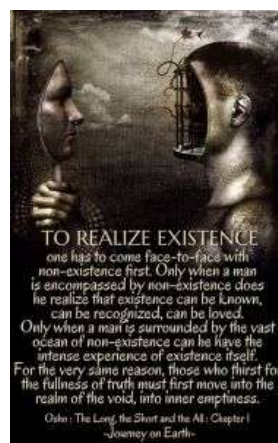
Journey on Earth

Orang lain bukanlah sumbernya, sumbernya selalu ada dalam dirimu. Orang lain memukul sumbernya, tetapi jika tidak ada kemarahan dalam dirimu, ia tidak bisa keluar. Jika engkau memukul seorang buddha, hanya kasih sayang yang akan keluar karena hanya kasih sayang yang ada. Kemarahan tidak akan keluar karena kemarahan tidak ada. Jika engkau melempar ember ke dalam sumur kering, tidak ada yang keluar. Dalam sumur yang berisi air, engkau melempar ember dan air keluar, tapi air itu dari sumurnya. Ember hanya membantu untuk membawanya keluar. Jadi orang yang menghina kamu hanya melempar ember ke dalam dirimu, dan kemudian ember akan keluar penuh dengan kemarahan, benci, atau api yang ada dalam dirimu. Engkau adalah sumbernya, ingat.

The other is not the source, the source is always within you. The other is hitting the source, but if there is no anger within you it cannot come out. If you hit a buddha, only compassion will come out because only compassion is there. Anger will not come out because anger is not there. If you throw a bucket into a dry well, nothing comes out. In a water-filled well, you throw a bucket and water comes out, but the water is from the well. The bucket only helps to bring it out. So one who is insulting you is just throwing a bucket in you, and then the bucket will come out filled with the anger, hate, or fire that was within you. You are the source, remember.

Untuk teknik ini, ingatlah bahwa engkau adalah sumber dari segala sesuatu yang engkau terus proyeksikan ke orang lain. Dan setiap kali ada suasana hati buruk atau baik, segeralah bergerak ke dalam dan pergilah ke sumber darimana kebencian ini datang. Tetaplah berpusat di sana; jangan bergerak ke obyek. Seseorang telah memberikanmu kesempatan untuk menyadari kemarahanmu sendiri – berterimakasihlah padanya segera dan lupakanlah dia. Tutuplah matamu, bergeraklah dalam, dan sekarang lihatlah sumber dari mana cinta ini atau kemarahan datang. Darimana? Pergilah ke dalam, bergeraklah di dalam. Engkau akan menemukan sumber di sana karena kemarahan berasal dari sumbermu.

For this technique, remember that you are the source of everything that you go on projecting onto others. And whenever there is a mood against or for, immediately move within and go to the source from where this hate is coming. Remain centered there; do not move to the object. Someone has given you a chance to be aware of your own anger – thank him immediately and forget him. Close your eyes, move within, and now look at the source from where this love or anger is coming. From where? Go within, move within. You will find the source there because the anger is coming from your source.



Benci atau cinta atau apa pun berasal dari sumbermu. Dan akan sangat mudah untuk pergi ke sumbernya pada saat engkau marah atau dalam cinta atau dalam benci, karena engkau menjadi panas. Sangat mudah untuk bergerak di dalam. Kabelnya panas dan engkau bisa membawanya ke dalam, engkau dapat bergerak ke dalam

dengan panasnya itu. Dan ketika engkau mencapai titik sejuk di dalam, engkau tiba-tiba akan menyadari suatu dimensi yang berbeda, satu dunia yang berbeda terbuka di depanmu. Gunakanlah kemarahan, gunakanlah kebencian, gunakanlah cinta untuk pergi dalam.

Hate or love or anything is coming from your source. And it is easy to go to the source at the moment you are angry or in love or in hate, because then you are hot. It is easy to move in then. The wire is hot and you can take it in, you can move inward with that hotness. And when you reach a cool point within, you will suddenly realize a different dimension, a different world opening before you. Use anger, use hate, use love to go within.

Kita menggunakannya selalu untuk bergerak ke orang lain, dan kita merasa sangat frustrasi jika tidak ada orang untuk diproyeksikan. Kemudian kita terus memproyeksikan bahkan pada benda/obyek mati. Aku telah melihat orang menjadi marah pada sepatu mereka, melemparkan mereka dalam kemarahan. Apa yang mereka lakukan? Saya telah melihat orang marah mendorong pintu dalam kemarahan, melemparkan kemarahan mereka ke pintu, menyalahgunakan pintu, menggunakan bahasa kotor terhadap pintu. Apa yang mereka lakukan?

We use it always to move to the other, and we feel very much frustrated if no one is there to project upon. Then we go on projecting even on inanimate objects. I have seen persons being angry at their shoes, throwing them in anger. What are they doing? I have seen angry persons pushing a door in anger, throwing their anger on the door, abusing the door, using dirty language against the door. What are they doing?

Aku akan tutup ini dengan satu pemahaman Zen tentang hal ini. Salah satu guru Zen yang terbesar, Lin Chi, pernah berkata, “Ketika aku masih muda aku sangat terpesona akan berperahu. Aku punya satu perahu kecil, dan aku akan pergi ke danau sendirian. Selama berjam-jam aku akan tinggal di sana.

I will end with one Zen insight about this. One of the greatest of Zen masters, Lin Chi, used to say, “While I was young I was very fascinated by boating. I had one small boat, and I would go on the lake alone. For hours together I would remain there.

“Suatu ketika dengan mata tertutup aku berada di dalam perahuku bermeditasi pada malam yang indah. Satu perahu kosong datang mengambang ke hilir dan menabrak perahuku. Matakmu terpejam, jadi aku pikir, ‘Seseorang ada di sini dengan perahunya, dan ia telah menabrak perahuku.’ Kemarahan muncul. Aku membuka matakmu dan aku hampir mengatakan sesuatu kepada orang itu dengan marah, kemudian aku menyadari bahwa perahu itu kosong. Maka tidak ada cara untuk bergerak. Kepada siapa aku bisa mengekspresikan kemarahanku? Perahu itu kosong. Itu hanya terapung ke hilir, dan itu telah datang dan menabrak perahuku. Jadi tidak ada yang bisa dilakukan. Tidak mungkin memproyeksikan kemarahan pada perahu yang kosong.”

”Once it happened that with closed eyes I was in my boat meditating on the beautiful night. One empty boat came floating downstream and struck my boat. My eyes were closed, so I thought, ‘Someone is here with his boat, and he has struck my boat.’ Anger arose. I opened my eyes and I was just going to say something to that man in anger, then I realized that the boat was empty. Then there was no way to move. To whom could I express the anger? The boat was empty. It was just floating downstream, and it had come and struck my boat. So there was nothing to do. There was no possibility to project the anger on an empty boat.”

Jadi Lin Chi berkata, “Aku memejamkan matakmu. Kemarahan itu ada, tapi ia tidak menemukan jalan keluar, aku menutup mata dan hanya melayang mundur dengan kemarahan. Dan kapal kosong itu menjadi penyadaranku.

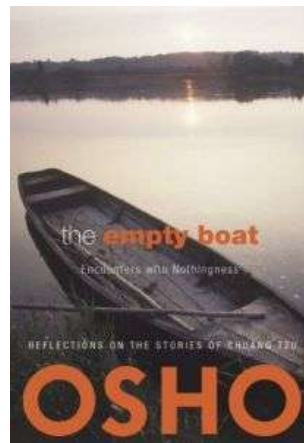
Aku sampai ke satu titik dalam diriku di malam sunyi itu. Perahu kosong itu adalah guruku. Dan sekarang jika seseorang datang dan menghinaku, aku tertawa dan aku berkata, 'perahu ini juga kosong.' Aku menutup mataku dan aku pergi ke dalam. ”

So Lin Chi said, ”I closed my eyes. The anger was there, but finding no way out, I closed my eyes and just floated backward with the anger. And that empty boat became my realization. I came to a point within myself in that silent night. That empty boat was my master. And now if someone comes and insults me, I laugh and I say, “This boat is also empty.’ I close my eyes and I go within.”

Gunakanlah teknik ini. Ia dapat membawa keajaiban untukmu.

Use this technique. It may work miracles for you.

Osho. Vigyana Bhairava Tantra. Chapter 15. Toward The Untouched Inner Reality



Iklan

---

**Bagikan ini:**



Satu blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di Osho, [Vigyana Bhairava Tantra/Tantra Bhairava](#) dan tag [empty boat](#), [kriya yoga indonesia](#), [Osho](#), [parvati](#), [shiva](#), [Tantra](#), [tantra bhairava](#), [the book of secret](#), [vigyana bhairava tantra](#). Tandai [permalink](#).

